



Deltagarinformation Strängnäs 500 Gå, Lunka, Löp eller Tävla – 6 juni 2026



Strängnäs 500 skapar rörelseglädje på Sveriges Nationaldag 2026. Alla kan vara med, du kan välja att Gå, Lunka, Löpa eller Tävla.

TIDER FÖR STRÄNGNÄS 500

FREDAG 5 JUNI 2026 – Rulla och Rusa

Tidpunkt	Plats: Arena Visholmen
12:40	Uppvärmning Rusa 5 km
13:00	Start Rusa 5 km
13:30	Uppvärmning Rulla och Rusa 1,3 km
13:50	Start Rulla och Rusa 1,3 km
14:15	Prisutdelning Rulla och Rusa – Topp 3 damer/tjejer & herrar/killar
15:00	Start för scenprogrammet – Sommarfest 2026 (ungdomfokus)



LÖRDAG 6 JUNI 2026 – Gå-lunka-löp-tävla och MTB

Sommarfest – Nationaldagsfirande och olika programpunkter under dagen

Tidpunkt	Plats: Arena Visholmen
09:00	Start MTB 46 km (maxtid 5h) med första målgång ca 10:30-10:35
13:45	Uppvärmning Strängnäs 500 – Barn 500 m och Barn 1,3 km
14:00	Start Strängnäs 500 – Barn 500 m
14:15	Start Strängnäs 500 – Barn 1,3 km
14:45	Uppvärmning Strängnäs 500 – 5 km
15:00	Start Strängnäs 500 – 5 km
15:45	Uppvärmning Strängnäs 500 – 10 km
16:00	Start Strängnäs 500 – 10 km
17:00	Prisutdelning tävlingsklasser topp-3 Strängnäs 500 – 10 km.

Med reservation för att tidsschemat kan ändras



Strängnäs 500- 500 meter

Start på Arena Visholmen.

Banan rundar bangolfen och

boulebanan och svänger sen in mot målgången på Arena Visholmen.

Kartfil, gpx-fil, för bansträckningen finns att ladda ner på vår hemsida.



Strängnäs 500- 1,3 km

Start på Arena Visholmen.

Banan går ut till Multrum

(biblioteket) och viker sedan upp längs Eskilstunavägen.

Via Seminarietvägen och Hertig Karls väg vänder banan sedan ner mot målgången på Arena Visholmen.

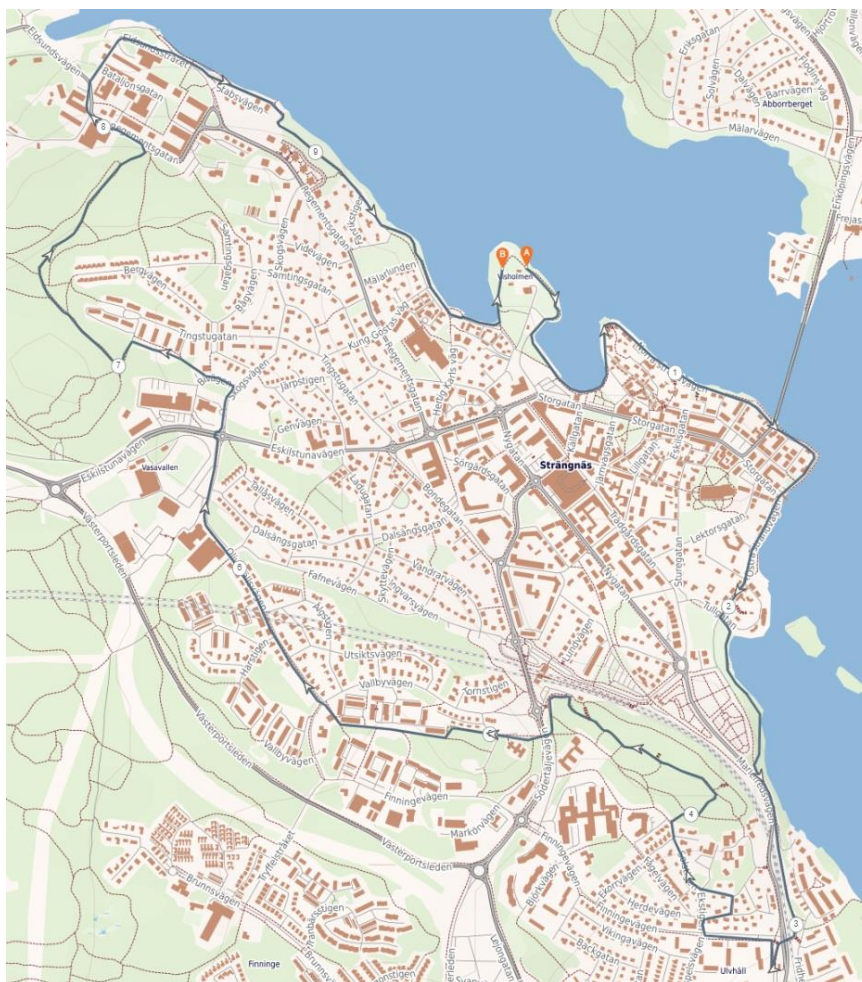
Kartfil, gpx-fil, för bansträckningen finns att ladda ner på vår hemsida.



Strängnäs 500 - 5,0 km
Loppet går i park-, stads- och skogsmiljö.

Kilometermarkeringar visas vid varje hel km med nedräkning till mål. Från 1 km kvar, tätare nedräkning.

Kartfil, gpx-fil, för bansträckningen finns att ladda ner på vår hemsida.



Strängnäs 500 - 10,0 km
Loppet går i park-, stads- och skogsmiljö.

Kilometermarkeringar visas vid varje hel km med nedräkning till mål. Från 1 km kvar, tätare nedräkning.

Ungefärlig fördelning underlag:

Underlag	(%)
Asfalt	49,1
Grus	36,0
Gräs	0,5
Kullersten	0,1
Marksten	0,5
Sand	0,6
Stig	13,2

Kontrollmätning av banan på 10,0 km är utförd av Svenska Friidrottsförbundet.

Kartfil, gpx-fil, för bansträckningen finns att ladda ner på vår hemsida.

BANMÄRKNING

Banmarkeringar att följa har samtliga vit logotyp med blå bakgrund och med beskrivande symboler, exempel:



Viktig information

Förändringar och ny information kan komma snabbt och publiceras i så fall på www.strangnas500.se

REGLER OCH RÅD

Ingen maxtid finns, alla får fullfölja sitt lopp.

Deltagarna uppmanas att följa gällande trafikregler och att visa hänsyn.

Tänk på att inte ställa upp om du inte är helt frisk och pressa dig själv att fortsätta om du känner dig sjuk. Det är en hälsorisk att springa om du är förkyld eller känner dig hängig.

DELTAGARAVGIFTER

Datum och kategori

Före 1 mars

Före 1 juni

På plats

Fredag 5 juni 2026

Strängnäs 500 – Rulla och Rusa

Strängnäs 500 – Rusa 5,0 km

Strängnäs 500 – Rusa 1,7 km

Strängnäs 500 – Rulla 1,7 km (för dig med rullande hjälpmedel)

Lördag 6 juni 2026

Strängnäs 500 – MTB Cykel 50 km (maxtid 5 tim)

- Ungdom, födda 2010- 2014

- Övriga, födda 2009 eller tidigare

Strängnäs 500 – Barn 500 meter (upp till 10 år)

Strängnäs 500 – Barn 1,3 km (upp till 12 år)

Strängnäs 500 – Gå, Lunka, Löp 5,0 km

- Ungdom, födda 2010 eller senare

- Övriga, födda 2009 eller tidigare

Strängnäs 500 – Gå, Lunka, Löp 10,0 km

- Ungdom, födda 2010 eller senare

- Övriga, födda 2009 eller tidigare

Strängnäs 500 – Tävla 10,0 km

- Damer, födda 2009 eller tidigare (kvaltid 41 min)

- Herrar, födda 2009 eller tidigare (kvaltid 38 min)

Strängnäs 500 – Duathlon MTB Cykel 50 km + Löpning 10 km

- Damer, födda 2014 eller tidigare

- Herrar, födda 2014 eller tidigare

123

NUMMERLAPP, CHIP & TIDTAGNING

Tidtagningssystem: Neutron

Tidtagningschipet är integrerat i nummerlappen. Nummerlappen bärs på bröstet.

Tidtagningschipet ger din tid - Sätt nummerlappen på bröstet

Nummerlappen **MÅSTE** placeras fram på bröstet. Chipet får ej plockas bort.
Undvik att vika nummerlappen.

150

Correct

15

15

150

TIDTAGNINGSCHIP

LÅT DET SITTA KVAR

Engångschip från Neutron

UTHÄMTNING AV NUMMERLAPPAR OCH CHIP

Du hämtar ditt start-kit vid nummerlappsutdelning på Arena Visholmen. Ett startbevis skickas ut till samtliga anmälda deltagare, vi ber er ha det tillgängligt digitalt, som en bild eller i pappersform när ni hämtar era start-kit.
Ni som har möjlighet, hämta gärna ert start-kit redan dagarna innan ditt lopp för att undvika köande!

Öppettider

Torsdag 4 juni 2026	Fredag 5 juni 2026	Lördag 6 juni 2026
15:00 - 18:00	11:00 - 16:00	07:30 - 16:00

FÖRSÄKRING

Observera att allt deltagande sker på egen risk och med eget ansvar för att gällande försäkring finns vid ev. skada.

RESULTAT

Din tid registreras via ditt tidtagningschip från Neutron och kommer att publiceras på vår hemsida direkt efter målgång.

MEDALJ & PRISUTDELNING

Medalj erhålls av alla deltagare som fullföljer sitt lopp och delas ut direkt efter målgång.
Prisutdelning för tävlingsklasserna vid målgången på Arena Visholmen, klockan 17:00.
Tävling damer resp. herrar: 1: a plats 10 000 kronor, 2:a plats 5 000 kronor, 3:e plats 2 000 kronor.

VÄTSKA SAMT MAT

Vätskekontroller 10,0 km: Vid 4,9 km och 6,4 km.
Vätskekontroll 5,0 km: Vid 1,4 km
Vatten finns vid kontrollerna. Efter målgång erbjuds vatten.

Information om food trucks på Arena Visholmen, i samarbete med Sommarfest 2026, uppdateras när vi närmar oss eventdagarna.

TOALETTER

Finns på Arena Visholmen samt vid hamnkontoret.

VÄSKFÖRVARING

Finns på Arena Visholmen. Vi ansvarar för din väska/påse medan du genomför ditt lopp. Inlämning resp. uthämtning sker genom uppvisande av din nummerlapp.

	DUSCH/OMBYTE Vi rekommenderar att du kommer ombytt till evenemanget. Det kommer EJ att finnas tillgång till duschmöjlighet. Däremot är Arena Visholmen belägen på en badplats, så ett dopp i Mälaren erbjuds.
	PARKERING Vi hänvisar till allmänna parkeringar i centrala Strängnäs.
	SJUKVÅRD Sjukvård finns endast på Arena Visholmen (start & mål). Akutsjukhus finns på Mälarsjukhuset i Eskilstuna samt Södertälje sjukhus. Vid akuta fall ring: 112
	KONTAKTER Tävlingsledare: Tomas Fors 070-835 53 53